

BAB III

SIGMUND FREUD DAN KONSEP KESEHATAN MENTAL

A. Biografi Sigmund Freud

Aliran psikoanalisis dalam bidang ilmu psikologi didirikan oleh Sigmund Freud yang merupakan seorang Austria keturunan Yahudi. Freud lahir pada tanggal 6 Mei 1856 di Freiberg, Jerman dan meninggal dunia di London pada 23 September 1939 di umurnya yang ke-83 tahun.¹ Ayahnya yang bernama Jacob Freud merupakan seorang pedagang wol dan memilih untuk menikah lagi untuk yang kedua kalinya di saat dua orang putranya yang lain tumbuh dewasa. Ibunya bernama Amalie Nathason merupakan istri kedua Jacob Freud, ia berumur 20 tahun lebih muda dari suaminya.²

Jacob dan Amalie memiliki dua orang anak laki-laki pada saat Amalie masih berusia 22 tahun. Sigmund Freud merupakan anak pertama mereka hingga pada saat Freud berusia kira-kira satu tahun, Amalie melahirkan anak kedua mereka, namun meninggal setelah usianya 8 bulan. Pada saat Freud berusia empat tahun, dia dan keluarganya pindah ke Wina kota di mana Freud menetap, bekerja dan menghabiskan masa-masa hidupnya.

Sebagai anak yang cerdas dan teliti, Sigmund Freud selalu mendapatkan nilai tertinggi di kelasnya. Hal ini tentunya membawa Sigmund Freud ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi pula. Freud melanjutkan pendidikannya di Universitas yang berada di

¹Abu Tazid, *"Tokoh, Konsep dan Kata Kunci Teori Post modern"*, (Yogyakarta: Deepublish, 2017), 117

² Ernest Jones, *Dunia Freud: Sebuah Biografi Lengkap*. (Yogyakarta: IRCiSoD, 2007), 27

ibu kota Austria, Wina. Ia mengambil pendidikan di bidang fakultas kedokteran. Di bawah arahan professor fisiologis yang bernama Brucke, Freud juga terlibat dalam berbagai macam penelitian saat ia menjalani pendidikan kedokteran pada tahun 1881. Ia meneliti tentang anatomi dan psikologi di Universitasnya hingga Freud mendapatkan gelarnya sebagai seorang dokter. Setelah itu, ia bekerja di salah satu rumah sakit yang ada di Wina. Kemudian ia memilih untuk menikah dengan kekasihnya Martha Bernays³ dan mereka memiliki enam orang anak yang menemani masa-masa hidupnya.⁴

Sebagai seorang ilmuwan, pastinya Freud mempunyai banyak sekali karya-karya yang monumental diantaranya: *Studies on Hysteria* (1895). Kemudian pada bulan Oktober 1900, setelah ayahnya meninggal, Freud menulis buku yang berjudul *The Interpretation of Dreams*.

B. Konsep Kesehatan Mental Sigmund Freud

Berangkat dari pengalaman pribadinya, Sigmund Freud dapat memahami tentang kepribadian manusia terhadap pasiennya. Mulai dari analisisnya tentang mimpi-mimpinya, hingga berbagai macam pengetahuannya tentang ilmu kemanusiaan. Dari pengalaman-pengalaman itulah Freud mengambil *basic* dari beberapa data atau data yang mendasar dari evolusi teori-teorinya. Karena mengikuti observasi dari konsep kepribadian manusia, teori Sigmund Freud mengenai kepribadian manusia ini

³ Sigmund Freud, *Kenangan Masa Kecil Leonardo da Vinci* (Yogyakarta: Jendela, 2007), xii

⁴ Adi Santoso, Wahyuni, dkk. *Biografi Tokoh-tokoh Sosiologi*, (Parepare: IAIN Parepare Nusantara Press, 2020), 22

terus-menerus direvisi selama 50 tahun hidupnya.⁵

Diantara banyaknya psikolog yang mengemukakan dan meneliti tentang kesadaran dan memandang kesadaran itu sendiri sebagai hal yang paling utama dalam kehidupan dan kesehatan mental, Sigmund Freud mempresentasikan gagasan bahwa kesadaran itu bukanlah hal yang paling utama seperti yang dikemukakan oleh psikologi lain. Namun, kesadaran itu hanya merupakan sebagian kecil dari kehidupan dan kesehatan mental saja. Freud menjelaskan bahwa bagian terbesar dari kehidupan dan kesehatan mental itu justru ketidaksadaran atau alam bawah sadar.⁶

Ada 3 macam tingkat kesadaran manusia, yaitu alam sadar (*conscious*), pra-sadar (*preconscious*), dan tidak sadar (*unconscious*).⁷ Pemahaman Freud tentang jiwa manusia dapat diibaratkan sebagai gunung es yang mengapung di lautan. Bagian kecilnya yang terlihat di permukaan, disebut alam sadar. Sementara sebagian besar lainnya yang tersembunyi di dalam lautan, disebut alam tidak sadar. Diantara kedua hal tersebut, ada bagian yang kadang-kadang muncul dan tenggelam oleh pasang surutnya air laut. Kondisi ini disebut juga dengan alam pra-sadar.⁸

Dalam bidang psikologi, Freud sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikoanalisis yang dikembangkannya. Hal ini dapat kita lihat dari fakta-fakta teorinya yang membahas tentang kepribadian. Ada sebagian teori yang modern, dan sebagian

⁵ Helaluddin Syahrul Syawal, *Psikoanalisis Sigmund Freud dan Implikasinya dalam Pendidikan*, <https://osf.io/582tk/download>, diakses tanggal 8 Desember 2023, 2

⁶ Kees Bertents, *Psikoanalisis Sigmund Freud* (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2006), 10

⁷ Helaluddin Syahrul Syawal, *Psikoanalisis Sigmund Freud dan Implikasinya dalam Pendidikan*, <https://osf.io/582tk/download>, diakses tanggal 8 Desember 2023, 4

⁸ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 1997), 45

lagi teorinya itu diambil dari tingkah laku (kepribadian).

Psikoanalisis itu sendiri merupakan aliran utama dalam psikologi yang memiliki teori kepribadian, atau lebih gampangnya kita sebut dengan teori kepribadian psikoanalisis (*psychoanalytic theory of personality*). Pada awalnya istilah psikoanalisis hanya dipergunakan untuk hubungan dengan Freud saja, sehingga “psikoanalisis” dan “psikoanalisis Freud” itu memiliki arti yang sama.⁹

Freud beranggapan bahwa sebagian besar manusia banyak melakukan hal-hal diluar kesadarannya dibandingkan dengan hal-hal yang disadari.¹⁰ Namun dengan asumsi dan opininya tersebut, Freud menunjukkan kesalahan-kesalahan yang lama, terutama dalam konteks psikoterapi. Psikoterapi itu sendiri memandang bahwa masalah psikis seperti *neurosis* dan lain sebagainya itu berakar atau bersumber dari gangguan sistem ke sadaran. Dalam teorinya, Freud menjelaskan secara rinci tentang bentuk kejiwaan atau mental manusia yang terdiri dari; *Id (das es)*, *ego (dasich)*, dan *superego (das uber ich)* yang mana ketiga hal ini merupakan konsep kesehatan mental menurut Sigmund Freud.

1. *Id (das es)*

Id merupakan akar dari energi kejiwaan yang berbentuk sebagai insting-insting manusia. Hal yang paling dominan disini adalah insting seksual dan agresivitas. Kedua insting ini berpegang teguh pada rasa kepuasan, kenikmatan, dan kesenangan yang

⁹ Helaluddin Syahrul Syawal, *Psikoanalisis Sigmund Freud dan Implikasinya dalam Pendidikan*, <https://osf.io/582tk/download>, diakses tanggal 8 Desember 2023, 3

¹⁰ Kees Bertents, *Psikoanalisis Sigmund Freud* (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2006), 10

akan di dapatkan (*pleasure*). Oleh karena itu, *Id* berperan untuk mewakili berbagai macam sifat kuno atau tidak masuk akal yang ada pada manusia yang berbentuk suatu perbuatan yang seringkali tidak disadari dan tidak beraturan. Pada umumnya, hal ini terjadi pada masa anak-anak atau pada orang yang masih bersifat kekanak-kanakan.¹¹

Id merupakan sisi biologis sebagai sistem original dalam kepribadian seseorang dan merupakan dunia batin atau subjektif manusia. Ia sama sekali tidak terhubung secara langsung dengan dunia objektif. *Id* juga berperan sebagai tempatpenyimpanan yang sangat luas dan besar (*reservoir*) bagi energi psikis atau hal-hal yang menyebabkan energi itu menyebar dan kemudian menggerakkan *ego* dan *superego*. Energi ini dapat meningkat karena adanya dorongan atau impuls dari dalam dan dari luar. Apabila energinya meningkat atau menimbulkan tegangan, kemudian mengalami ketidaknyamanan, maka *Id* akan segera mereduksi rasa tidak nyaman tersebut (mengejar kenikmatan) dengan dua cara:

- a. Refleks dan reaksi otomatis, misalnya bersin, berkedip.
- b. Proses primer, misalnya orang lapar membayangkan makanan. Dengan membayangkan makanan tidak kenyang.

Hal ini menghubungkan pribadi dengan dunia objektif (sistem yang dimiliki *ego*). Apabila *ego* mengalami kegagalan, kemudian *id* yang berkuasa, maka akan terjadilah gangguan mental. Pemindahan energi dari objek satu ke objek lain merupakan sifat yang sangat penting pada kepribadian.¹²

¹¹ Bertens,K, *Ringkasan Sejarah Filsafat*, (Jakarta: Jakarta Seri Driyarkara, 1983), 8

¹² Siti Sundari HS, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta,2005), 20

Dari hasil metabolisme atau pertukaran zat, *id* dapat hidup dan berkembang dengan baik. Ia akan bergantung pada makanan yang ia dapatkan, matahari dan lain sebagainya yang berperan dalam proses metabolisme tersebut.¹³

2. *Ego (das ich)*

Ego merupakan salah satu segi psikologis dari kepribadian. Hal ini muncul karena banyaknya kebutuhan dari makhluk hidup yang akan digunakan untuk menghubungkannya dengan realita atau dunia nyata. Contohnya apabila seseorang sedang merasakan lapar, *id* akan membayangkan segala macam dan jenis makanan. Sedangkan *ego* akan bergerak sebagai proses sekundernya. *Ego* bisa membedakan antara dunia khayalan atau yang hanya bayangan dengan dunia realitas. Apabila sedang merasakan lapar, maka *ego* akan bergerak mencari sesuatu yang bisa melenyapkan rasa lapar itu. Ia akan mencari suatu objek yang tepat untuk mengurangi perasaan yang timbul dari seseorang. Proses sekunder yang dilakukan oleh *ego* ini merupakan proses berpikir yang realistic, merencanakan dan memeriksa kembali bahwa hal tersebut akan berhasil atau malah sebaliknya.¹⁴

Ego adalah subsistem kepribadian yang mempertemukan antara subjek (*person*) dengan lingkungan yang ada disekitarnya. Karena bersangkutan dengan dunia dan lingkungan sekitar yang tentunya berada di luar diri makhluk hidup, *ego* memiliki sifat ilmiah atau rasional dan mampu melakukan sebuah proses sekunder. *Ego*

¹³ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika aditama, 2015), 29

¹⁴ Siti Sundari HS, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), 20

memiliki 3 fungsi utama, yaitu:

- a. Label untuk diri sendiri (Identitas diri), yaitu mengenali siapa dirinya.
- b. Pengecekan kebenaran (Uji realitas), hal ini untuk memastikan kembali apakah yang akan dilakukan itu baik atau tidak. Apakah hal itu dapat diterima dengan baik oleh orang-orang di sekitar atau malah sebaliknya.
- c. Mekanisme pertahanan diri, yaitu metode yang dilakukan dengan tanpa rasa sadar bahkan irasional yang terjadi dalam pergerakan kehidupan jiwa atau mental seseorang untuk menjauhi hal-hal atau kemungkinan akan terjadinya keadaan yang tidak di inginkan.¹⁵

3. *Superego*

Superego merupakan salah satu teori yang berasal dari sebuah pemahaman atas nilai-nilai yang diberikan oleh orang-orang sekitar seperti orang tua kepada anaknya. Hal ini bisa berupa sebuah aturan dan hukuman yang akan didapatkan terhadap suatu hal atau perilaku tertentu yang akan atau ingin dilakukan. *Superego* berperan sebagai alat untuk menyeimbangkan dorongan bawah sadar (*das bewusste*) dan sebagai rangsangan terhadap kesadaran ego (*das unbewusste*). Setiap anggota atau petugas dari psikis harus mempunyai interaksi yang seimbang (*balance*) dan harmonis. Segala macam aktifitas yang ada di dalamnya harus berjalan dengan baik dan sesuai aturan. Apabila hal ini tidak sesuai dan tidak berjalan sebagaimana mestinya, maka akan terjadi kesalahan, kecemasan, bahkan konflik batin yang akan berujung pada tidak

¹⁵ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika aditama, 2015),

seimbangnnya kepribadian seseorang.¹⁶

Superego adalah sebuah komposisi dari psikologi yang berisi pesan dari keluarga atau lingkungan sekitar yang dikenalkan oleh orang tua kepada anak kecil. Dalam hal ini terdapat berbagai macam nilai, norma atau makna sosial maupun spiritual yang akan dikembangkan oleh orang tua khususnya ayah.¹⁷

Superego merupakan segi sosiologis pada kepribadian. Ia berperan sebagai salah satu perwakilan dari nilai-nilai tradisional yang ditanamkan serta keinginan masyarakat yang telah ditanamkan sebelumnya di dalam diri mereka dan berbentuk larangan atau perintah. Selain itu, ia juga bisa dipandang sebagai segi kesempurnaan atau moral dalam kepribadian seseorang. Menentukan mana hal yang baik dan mana hal yang salah, mana yang sesuai dengan aturan dan norma, mana yang tidak. Serta menentukan mana hal-hal yang pantas dilakukan dengan yang tidak pantas untuk dilakukan. *Superego* memiliki *consensia* yang berperan untuk menghukum seseorang dengan memberikan rasa bersalah, dan *ich* ideal yang berperan untuk memberikan rasa senang dan bangga dalam diri seseorang. Dengan mengetahui hubungan antara ketiga aspek *superego*, ia memiliki fungsi utama sebagai berikut:

- a. Menghambat rangsangan *id*, yang berkaitan dengan seksual dan keagresifan yang bertentangan dengan norma dan masyarakat
- b. Mendorong *ego* untuk meraih hal-hal yang jauh lebih bermanfaat dan bermoral

¹⁶ Sigmund Freud, *Letters of Sigmund Freud*, (London: Basic Books, 1960), 23

¹⁷ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika aditama, 2015),

daripada hal-hal yang realistis.

c. Meraih kesempurnaan.

Jadi, ada kecondongan yang bertentangan antara *id* dan *ego*. Dalam realitanya, tugas dari *superego* ini bekerjasama dan diatur oleh *ego*, karena kepribadian itu sendiri adalah satu kesatuan. Pada dasarnya, komponen-komponen tersebut hanya sebuah nama untuk segala macam proses psikologi. Sedangkan hal yang terjadi sebenarnya terjadi dengan proses dan aturan yang berbeda.¹⁸

Psikoanalitik yang di rintis oleh Freud menganggap bahwa mental yang sehat itu akan kita dapatkan jika *ego* berhasil memenangkan pertengkaran atau konflik yang terjadi antara *id*, *ego*, dan *superego*. Akan tetapi, pada kenyataannya hasil dari konflik tersebut atau kesehatan yang didapatkan itu bukanlah merupakan hasil yang nyata. Hasil tersebut hanyalah hasil yang semu atau palsu. Karena dibalik keberhasilan itu, konflik antara *id*, *ego* dan *superego* akan terus berlangsung secara *continuous*. Keberadaan *ego* selalu bertolak belakang dengan *id*. kemudian dengan adanya *superego*, disini ia berperan untuk menjadi penengah diantara keduanya. Namun pada dasarnya, *superego* malah semakin memperluas konflik antara *id* dan *ego*.¹⁹

Freud beranggapan bahwa perilaku yang muncul dari seseorang itu muncul karena adanya beberapa konflik internal yang terjadi secara terus-menerus. Pertarungan yang terjadi antara *id*, *ego*, *superego* adalah hal yang lumrah dan memang seringkali

¹⁸ Siti Sundari HS, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), 20-21

¹⁹ Ramayulis H, *Psikologi Agama*, (Jakarta, Kalam Mulia, 2002), 142

terjadi. Hal ini dikarenakan keinginan *id* yang menginginkan kepuasan secara instan dan cepat. Sementara *ego* selalu menundanya hingga ia mendapatkan sebuah kecocokan atau keserasian dengan dunia luar, namun *superego* seringkali menjadi penghalangnya.²⁰

Seseorang yang mampu menghadapi dan mengatasi konflik yang terjadi diantara ketiga aspek kepribadian tersebut, maka ia akan memiliki pertumbuhan dan perkembangan jiwa yang sehat dan bahagia.²¹ Dari hal ini, manusia tidak bisa terlepas dari 3 aspek kepribadian itu. Kita akan selalu dipengaruhi oleh *id*, *ego* dan *superego* dimanapun dan kapanpun. Karena ketiganya itu merupakan satu kesatuan yang harus dan selalu bekerja sama meski tidak selamanya menjadi satu. Terkadang ada sebuah konflik yang terjadi dan berdampak pada kehidupan seseorang sehingga hal ini mempengaruhi tingkah dan perilakunya.

Ego yang ada dalam hidup orang-orang yang sehat dan normal mampu meredakan atau menjalankan tugasnya sebagaimana mestinya. Meskipun terdapat pertentangan antara *id* dan *superego* yang masing-masing memiliki sifat yang tidak realistis dan mutlak. *Ego* memiliki sumber yang efisien untuk menjalankan tugasnya tersebut. Salah satu caranya ialah dengan mengambil kesempatan dalam suatu kondisi yang memungkinkan serta menggunakan nilai-nilai yang nyata untuk sumber dari perilakunya. Oleh karena itu, jika ada hal yang berfungsi dari *id* dan *superego* itu dinamakan dengan fungsi primer. Kemudian *ego* akan menjalankan tugasnya sebagai

²⁰ Syamsu Yusuf LN dan A. Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Jakarta: EGC, 2011), 51

²¹ *Ibid*, 57

fungsi sekunder. Fungsi primer akan langsung dipenuhi oleh keberadaan id dan superego sedangkan fungsi sekunder sebaliknya, ia akan melalui berbagai proses terlebih dahulu untuk mendapatkan tujuan utamanya. Contohnya seorang anak yang ditinggalkan ibunya pergi ke pasar. Banyak sekali ibu-ibu yang membohongi anaknya agar tidak ikut kepasar karena tidak ingin direpotkan oleh anak. Kemudian mereka berbohong dengan mengatakan bahwa mereka hanya pergi sebentar atau pergi untuk buang air, padahal kenyataannya mereka pergi kepasar untuk waktu yang cukup lama. Hal ini akan membuat seorang anak merasa dibohongi dan merasa tidak ada yang menemani dan menanganinya. Maka, perasaan tersebut suatu saat akan berkembang menjadi perasaan tidak suka atau bahkan benci pada ibunya, kemudian berkembang lagi menjadi benci kepada kaum ibu dan bahkan kepada semua perempuan. Seperti itulah proses abnormalitas dalam psikoanalisis.²²

Sigmund Freud berasumsi bahwa semua manusia sedikit banyaknya pasti mengalami *neurosis*. Menurutnya, Diantara kondisi *neurosis*, normal dan tidak normal atau abnormal terdapat beberapa perbatasan yang sangat kabur. Ada berbagai macam gejala yang timbulnya hanya sesaat, ada pula yang munculnya dari parameter rendah kemudian menjadi semakin sering terjadi hingga menjadi suatu gejala yang berat. Adapula gejala yang timbul akibat dari kelanjutan manifestasi- manifestasi yang mengerikan (*morbid*) secara sementara. Bisa jadi bahwa keadaan yang menjadi suatu pergantian antara mental yang sehat menjadi mental yang tidak sehat itu tidak dapat

²² Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika aditama, 2015), 30-31

ditemukan. Berbagai macam jenis gangguan merupakan suatu transformasi yang manifestasi-manifestasinya muncul dalam bentuk kesalahan-kesalahan yang dilakukan secara tidak sengaja dan tindakan-tindakan yang simtomatis atau lebih dari satu tindakan. Ciri-cirinya terdapat pada gejala itu sendiri dan terjadi dalam kegiatan-kegiatan psikis yang tidak penting. Sementara itu, bagian yang mempunyai nilai psikis lebih tinggi tidak akan mengalami gangguan atau resiko untuk mengalami gangguan itu lebih rendah. Jika kasus dan gejala-gejala itu terjadi pada seseorang atau individu, maka kegiatan-kegiatan individualnya akan mengganggu hal lain yang ada dalam dirinya. Contohnya seperti mengganggu fungsi makanan, seksual, kehidupan profesional dan sosialnya di dalam dunia nyata. Hal ini seringkali terjadi pada neurosis tingkat lanjut dan relatif jarang terjadi pada bentuk-bentuk manifestasi lainnya. Namun yang pasti, dalam kasus yang ringan ataupun kasus yang parah, hal ini memiliki satu kesamaan yang terdapat pada tindakan dan kesalahan yang tidak disengaja. Keduanya sama-sama menunjukkan adanya kejadian dimana materi psikis yang tidak menyenangkan dan menimbulkan tekanan pada seseorang itu masih sering memunculkan dirinya meskipun orang tersebut sudah berusaha untuk menyingkirkan rasa itu dari pikiran secara sadar.²³

²³ H. Supriyanto, terj. *The Interpretation of Dreams*, (Yogyakarta: Indoliterasi, 2015), 316-317